



连云港海州过寒菜

江苏过冬 吃什么?



淮安腌酸菜

冬,终也,万物收藏。进入冬天,江苏人的饮食大有讲究。泰州要喝羊肉汤、盐城有驱寒的芋头羹、苏州有一年酿一次的冬酿酒、无锡有热气腾腾的软糯糕团,还有下饭的腌酸菜、萝卜干、椒子酱……你的冬天,是从什么美味开始的?



扫码看视频

通讯员 刘昊宇 陈荣 王弘桦
现代快报+记者 李子璇 顾潇 王菲 毛晓华 郑阳
严君臣 张敏 陈敏 王晓宇 高达 卢河燕/文 赵杰/摄
部分图片由通讯员提供



泰州刁铺全羊席



盐城芋头羹

常州萝卜干
新闻街道供图

扬州宝应核桃乌菜

比秋裤还管用 驱寒美食江苏各地各样

寒冬来临,泰州大街小巷的羊肉馆忙碌起来。一勺奶白色的浓汤浇在海碗里片好的羊肉上,翻滚的热汤旋起葱花和香菜末,再添上一小勺特制的辣椒羊油,鲜香顿时扑鼻。喝完浑身很快暖和起来,泰州人戏称喝碗羊肉汤比穿秋裤还管用。

烧、炒、蒸、煎、煮、卤……在泰州,羊的烧法多样,其中更以刁铺全羊席最知名。刁铺人用独特工艺克服了羊膻味,羊身上的宝贝做成一桌美味盛宴,令食客大快朵颐,欲罢不能。

每到秋冬季节,一道家常菜就会出现在盐城人的餐桌上,那就是芋头羹。芋头羹清香软糯,口感细腻,还有“遇好人”的寓意,来上一碗,驱走冬日的严寒,温暖众人的身心。做芋头羹一般选用龙香芋,先去皮切成小丁,放适量的菜油或脂油进行煸炒,待表面金黄再将切成块的豆腐、生姜末一起放入锅里加水烧开,出锅前撒上翠绿的葱花和香菜就行。如今,还有了芋头羹升级版。除了上述食材,有的人家会加入鸡蛋皮、黑木耳、肉丝等,快出锅时加入淀粉调成的勾芡汁,这样做出来的芋头羹更浓稠滑糯、鲜美可口。

苏州人的冬味是从一杯细腻温润的桂花冬酿酒开始的。清冽甘甜的冬酿酒,凝聚了千百年来苏州人精巧的生活智慧。苏州人冬至夜要祭祖聚餐,老苏州常说“有钱吃一夜,无钱冻一夜”,意思就是冬至要是不喝冬酿酒是要挨一整夜冻的,喝冬酿酒也是为了讨个好口彩。

桂花冬酿酒也叫“冬阳酒”或“东阳酒”,因冬至过后阳气上升而得名。以糯米为主料的冬酿酒,一年只酿一次。十月投料后,经过两个月的发酵,再掺入糖桂花而成。冬酿酒酒精度数低,一般在5度以下,味微甜,酒中掺有细小的桂花花瓣,开瓶后散发出馥郁的桂花香气,口感新鲜清冽。冬酿酒一般只在冬至前两个星期左右上市,卖到冬至夜为止。每年一开售,很多苏州市民都会自带瓶罐前来购买,周末人多时排几个小时的队也不奇怪。

冬至吃团子,团团圆圆,过年吃年糕,步步高升。无锡人吃的团子,馅料非常丰富,鲜肉馅、芝麻馅、笋干馅、豆沙馅……这几年,还加入肉松榴莲馅、咸蛋黄肉松馅等网红款。无锡人吃的年糕也有各种口味,有黄色的南瓜口味、翠绿的麦汁口味等,冬天吃上一口现蒸的糕团,绝对是满满的幸福。



无锡糕团

下饭菜大智慧 家常美味也是人生百味

老南京有句俗语叫“小雪腌菜,大雪腌肉”,意思是说家家户户在小雪节气的时候腌菜,在大雪节气的时候腌肉,为越冬做充分的储备。如今天气越来越冷,路边、晾衣绳上、阳台上都可看见晾着的巨大青菜,这是人们在腌制雪里蕻。

过了小雪节气,气温进一步降低,腌肉和灌香肠就开始着手准备了。腌肉不只是猪肉,鸡鸭鹅、鱼都可腌制。现在不少菜场里都有代灌香肠服务,每斤肉收取几元加工费,等到大雪节气就可以全家一起品尝新鲜的腌货了。

而进入冬至后,南京人餐桌上必不可少的还有鸡汤和豆腐。南京民俗文化中,有吃“小葱炖豆腐”“青菜豆腐”保平安的风俗习惯。

立冬之后气温骤降,也到了制作萝卜干的季节。在常州市钟楼区新闻街道,家家户户开始忙着腌制萝卜干。萝卜干是常州特产之一,常州萝卜干腌制技艺也是江苏省非物质文化遗产。

从明代开始,新闻萝卜干已经形成颇具规模的红萝卜种植、腌制体系。代代相传的16道制作工序,保证了新闻萝卜干的纯正口味。从落种、收割、清洗、开片、粗腌、晾晒到配料,入瓦缸腌制,再翻3到5次缸,正常情况下,一批萝卜干要90多天才能制作完成。

冬季里,新鲜腌制的萝卜干成为龙城百姓餐桌上最寻常不过的下饭小菜。弄几片萝卜干搭搭白粥,“嘎嘣脆”的声音是常州人一天生活的开始;切一点萝卜干丁炒个饭,回味无穷的香味,更让人懂得家常美味也是人生百味。

椒子酱是徐州当地比较有特色的地方菜之一,也是冬天当地家家必点的菜肴之一。此菜既可当饭,也可下菜,口味独特百吃不厌。椒子酱一般选用徐州本地白萝卜、花生米、猪五花肉、豆腐干和黄豆作为食材,先把豆豉酱、甜面酱、蚝油一起熬制炸酱,然后放水,沸腾后将准备好的食材放入,炖30~40分钟就做好了。当地人更爱将椒子酱搭配米饭一起吃。

大冷天,淮安热气腾腾的砂锅里飘出诱人的香气,里面一定有酸菜炖豆腐、酸菜烧羊肉。刚入冬,淮安家家户户就开始腌酸菜,和东北的大白菜不同,淮安人用得更多的是长梗青菜,将已晾晒三五日的菜洗净放到开水里烫一下,再放到清水里漂洗冷却,然后一层一层地码放在酸菜缸里,码得越实越好,码一层青菜加一把盐,最后严严实实地遮盖起来。等上20多天,就可以吃到酸爽可口的酸菜了。

有颜值有内涵 这些“逢菜配”营养丰富

入冬后,南通百姓的餐桌上都会出现独特的美食黑塌菜。这是南通如皋的地方特产,又叫如皋塌棵菜、叭叭菜。清乾隆十五年(公元1750年)编修的《如皋县志》中有记载:“九月下种,十月分畦,冬后经霜更酥软,邑人呼为塌棵菜。初春嫩蔬姑皆胜,四月收子榨油,香美不亚麻油。”这描述的就是黑塌菜。这种蔬菜不但“颜值”颇高,营养也非常丰富。经历过霜冻“考验”的黑塌菜,味道甜美,口感柔嫩,可炒食、做汤、凉拌,色美味鲜,营养丰富。

海州过寒菜是一种越冬蔬菜,是连云港市海州地区特有的一种菜,仅分布于海州古城大约3平方公里的狭小范围内,民间栽培已有300年历史。过寒菜富含蛋白质、纤维素、维生素C、胡萝卜素和铁、磷等矿物质元素。过寒菜烹制方法很多,最传统的当属清炒,或焯水后放入糖、盐、醋、芝麻油和海米凉拌,味道极其鲜美。过寒菜还可以烧肉和烧汤,用过寒菜和虾仁做馅包饺子,入口绵鲜微辣、苦中带甘、菜香飘逸,让人齿留香、回味无穷。过寒菜性微苦、味凉,在中医上有清火消炎、清肠化淤、解毒之功效,在治疗消化道疾病方面有独特疗效。

“逢菜配”还有扬州核桃乌菜,这是一种季节性很强的蔬菜,每年只有到了秋冬才会上市,是扬州宝应地域性特色农产品。核桃乌菜,又称乌菜、黑菜,因颜色深绿近黑色、叶面皱褶似核桃而得名,经过霜打的核桃乌菜口感更佳,吃起来柔软且清香微甜,是扬州当地冬天的一道美食。核桃乌菜的吃法有很多种,在当地也被称为“逢菜配”,可以单独烧汤,也可以和猪肉、牛肉、咸肉一起烧,还可以和蘑菇、笋片一起爆炒,甚至可以跟锅巴一起烧烧做早饭。2012年,核桃乌菜获批农业部地理标志产品。说来也奇怪,出了宝应,核桃乌菜就长不成核桃乌了。哪怕是到了一河之隔的高邮界首镇,也种不出宝应的口感。这种青菜在当地已经成为一种重要的农产品,并且越来越受到外地消费者的青睐。



如皋黑塌菜 图片来自如皋发布微信号